



HYVINVOIVA OPPILAITOS - TIETOA JA HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ OPETUKSEEN -

Paikka

Hämeen ammatti-instituutti/ Evon yksikkö
Saarelantie 1, 16970 Evo

Koulutuksen tavoitteet

- Saada tietoa mielenterveydestä voimavarana ja mielenterveyden edistämisestä oppilaitoksessa
- Tutustua Hyvinvoiva oppilaitos-materiaaliin ja saada välineitä sen käyttöönottoon omassa työssä

Huom! Koulutukseen osallistujat saavat omakseen suositun Hyvinvoiva oppilaitos –aineiston sekä laadukkaat Fiilis –kuvakortit yksikkönsä käyttöön.

Ohjelma ke 15.5.2012

Kouluttajana KM, draamapedagogi Riikka Nurmi

9.00-9.15 **Koulutuspäivän avaus**

9.15-10.30 **Mielenterveys voimavarana**

10.30-10.45 Kahvi

10.45-12.00 **Hyvinvoiva oppilaitos-materiaaliin tutustuminen ja tehtävä**

12.00-13.00 Lounas

13.00-13.45 **Materiaaliin tutustumistehtävän purku**

13.45-15.30 **Mielen hyvinvoinnin edistämisen hyviä käytänteitä:**

Learning Cafe- työskentely. Osallistujat käyvät kahdessa Cafessa:

1. Tunne- ja vuorovaikutustaidot (Riikka Nurmi, Suomen Mielenterveysseura)

2.

15.30-16.00 **Koulutuspäivän yhteenveto ja jatkosta sopiminen**

Ennakkotehtävä

- Mitä tällä hetkellä ajattelet mielenterveydestä?
- Mikä on mielestäsi oma roolisi mielen hyvinvoinnin edistäjänä?

Ohjaajan on tärkeää määritellä oma näkökulmansa mielenterveyteen ennen kuin käsittelee aihetta opiskelijoiden kanssa. Mitä mielenterveys sinulle merkitsee? Pohdi tätä yllä esitettyjen kysymysten avulla. Palauta kirjallinen tuotos (max A4) tunne- ja vuorovaikutustaidot Learning Cafe-ryhmässä, jossa tehtävä käydään läpi.

Sisällys



Saatteeksi	4
JOHDANTO	5
Materiaalin tavoitteet	6
Materiaalin rakenne	6
Mitä mielenterveys on?	7
Mielen hyvinvointi toisen asteen oppilaitoksessa	10
YDINTEEMAT	13
1. Turvallinen ryhmä mielen hyvinvoinnin tukena	13
Turvallinen ryhmä	14
Ryhmän kehitysvaiheet	15
Ryhmyttämiskeinoja	17
Harjoitukset	18
2. Mielenterveys voimavarana	23
Mielenterveys voimavarana	24
Harjoitukset	26
3. Tunnetaidot ja kohtaava vuorovaikutus	31
Tunnetaidot	32
Kohtaava vuorovaikutus	33
Harjoitukset	38
4. Turvaverkko	45
Turvaverkko	46
Harjoitukset	50
5. Kriisit ja niistä selviytyminen	53
Kriisit ja niistä selviytyminen	54
Kriisistä selviytyminen	55
Harjoitukset	58
TÄYDENTÄVÄT TEEMAT	63
6. Stressi ja rentoutuminen	63
Stressi ja rentoutuminen	64
Harjoitukset	67
7. Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi	71
Nuoren seksuaaliterveys ja mielen hyvinvointi	72
Harjoitukset	75
8. Mielen hyvinvointia osallistumalla ja osallisuudella	77
Opiskelijoiden osallistuminen mielen hyvinvoinnin edistäjänä	78
Harjoitukset	80
Ideavinkki	84
9. Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana	85
Monenlaiset oppijat – erilaisuus voimavarana	86
Harjoitukset	88
10. Kun nuoren mieli voi pahoin	91
Nuorten huolista ja mielenterveyden häiriöistä	92
Harjoitukset	97
11. Riippuvuudet ja päihteet mielenterveyden riskitekijöinä	101
Riippuvuudet ja päihteet mielenterveyden riskitekijöinä	102
Harjoitukset	105
Vinkki	106
NUORI SIIRTYY TYÖELÄMÄÄN	107
Nuori siirtyy työelämään	108
Harjoitukset	112
LIITTEET 1-36	119-156